

Практическое занятие :Бег разной интенсивности.

Цели и задачи: дать понятие о беге разной интенсивности, познакомить с разными видами бега, углубить знания по теме, укреплять интерес к спорту.

Беговой бум шагает по стране. Появляется все больше интересных и качественных соревнований, количество бегунов растет с каждым днем. Тех, кто еще вчера неспешно трусил в парке, охватывает волна азарта и амбиций. Пусть парковый атлет еще не обладает впечатляющей скоростью, но цель бежать на результат уже поставлена, а стало быть, пора начинать проводить тренировки по бегу разнообразно, эффективно, с умом.

1. **Аэробный бег**

2. Это ваш фундамент, основное упражнение в совершенствовании главного качества бегуна-марафонца – выносливости. Помимо физиологических изменений, благодаря продолжительному бегу происходит и психологическая настройка, адаптация сознания, что бегать можно много, легко и с равномерным темпом. Напомню, что аэробный режим работы – это механизм обеспечения организма энергией при достаточном поступлении кислорода.

Я разделяю аэробный бег на 3 режима, каждый из которых соответствует определенной скорости и [пульсу при беге](#). Если скорости у всех разные, то пульс можно привязать к бегуну любого уровня. Предлагаю отталкиваться не от конкретных цифр, а от процентного соотношения к максимальному пульсу. Итак, уровни вашей нагрузки могут быть следующими:

- восстановительный, пульс 70-75%
- поддерживающий, пульс 75-80%
- развивающий, пульс 80-85%

Основной вклад в вашу копилку объема должен составлять поддерживающий и развивающий бег. Восстановительный бег лишь ускоряет процесс метаболизма и мало что дает в функциональном развитии. Поэтому, если вы хотите бегать быстро, придется работать на более высоком пульсе.

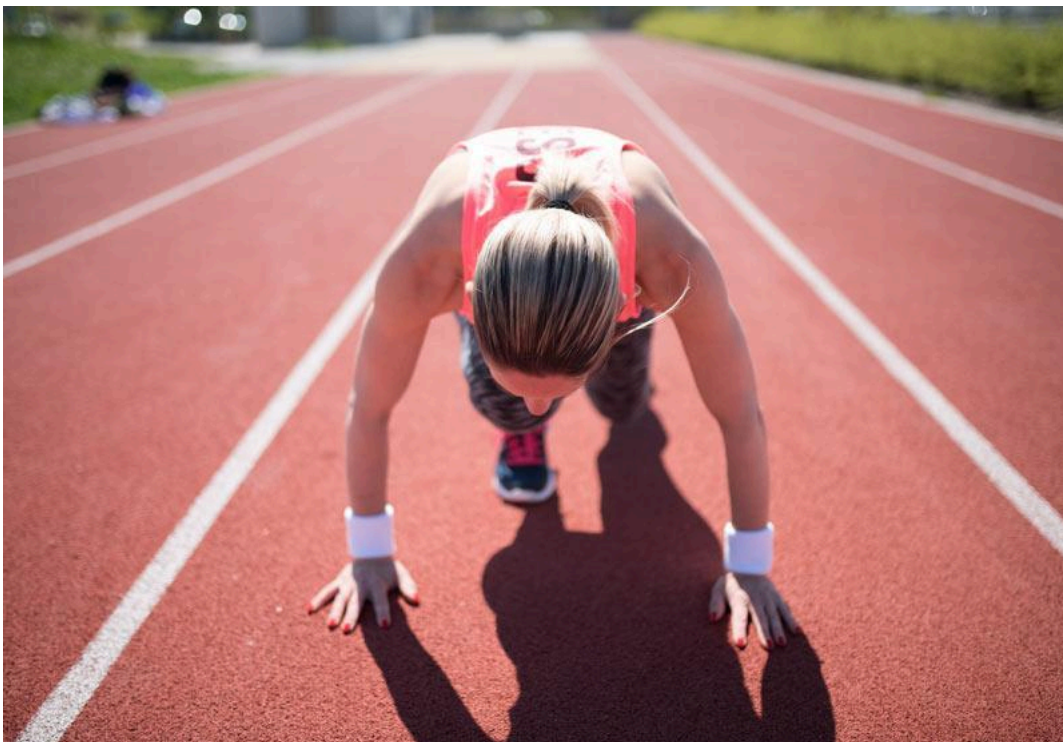
Помню, как я пробежал свои первые, на тот момент невероятные, 7 км. Долго настраивался, потащил с собой кассетный плеер и наушники, бежать ведь так долго, думал я. В итоге пошел домой на 5-м километре, не смог пересилить себя. На сегодняшний день пробежать 10 км мне не составляет никакого труда, короткая прогулка. Поэтому не отчаивайтесь, если не все сразу получится. Труд, усердие, терпение – и результат придет. Когда вы почувствовали, что достаточно набегались в легком режиме, можно перейти и к более острым фазам тренировок.

2. Темповой бег

Достаточно серьезный инструмент повышения ваших адаптационных возможностей к [длительному бегу](#) на высокой скорости. Главная особенность «темповика» – максимальная приближенность к соревновательным условиям. Скорость, с которой вам необходимо бежать, находится на уровне или чуть ниже планируемого темпа на старте. Длина дистанции чуть короче предполагаемой основной дисциплины. К примеру, вы планируете принять участие в беге на 10 км с ориентировочным результатом 50 минут. Тогда я бы рекомендовал выполнять темповой бег в пределах 4-8 км со скоростью 5:00-5:20 мин/км. Такая тренировка требует от бегуна минимальной физической подготовки и психической закаленности, и проводиться она должна не чаще одного раза в неделю.

Плюсы темпового бега заключаются в том, что здесь можно ясно понять и осознать, движетесь ли вы в правильном направлении и на каком уровне находитесь в данный момент. При регулярных темповых пробежках отрабатываются основные механизмы иммунитета на закисление мышц.

К недостаткам темповика можно отнести то, что большой объем на нем не сvariшь. А как бегать быстро и много мы рассмотрим на примере отрезков.



3. Отрезки

Это эффективный способ для приспособления организма к интенсивному бегу. Но он хорошо работает только тогда, когда вам знакомо чувство меры, и соблюдены минимальные требования по условиям проведения такой тренировки. Отрезки выполняются в двух форматах:

Интервальный бег

Это регламентированная форма бега на различных скоростях. Есть пять составляющих интервального бега:

- длина дистанции;
- скорость;
- число повторений;
- продолжительность;
- способ отдыха.

Все это вы должны заранее тщательно продумать, проанализировать, настроиться и, наконец, выполнить намеченную работу. Пример: 10 раз по 400 метров, скорость на каждом отрезке 1:50, через 200 метров легкого бега за 1:10.

В течение тренировки длина интервалов, отдыха и скорость могут меняться. Основной принцип интервальной тренировки – это достаточно интенсивный бег с недостаточным восстановлением перед каждым новым быстрым отрезком. Таким образом, мы учимся противостоять утомлению и работать в любом состоянии.

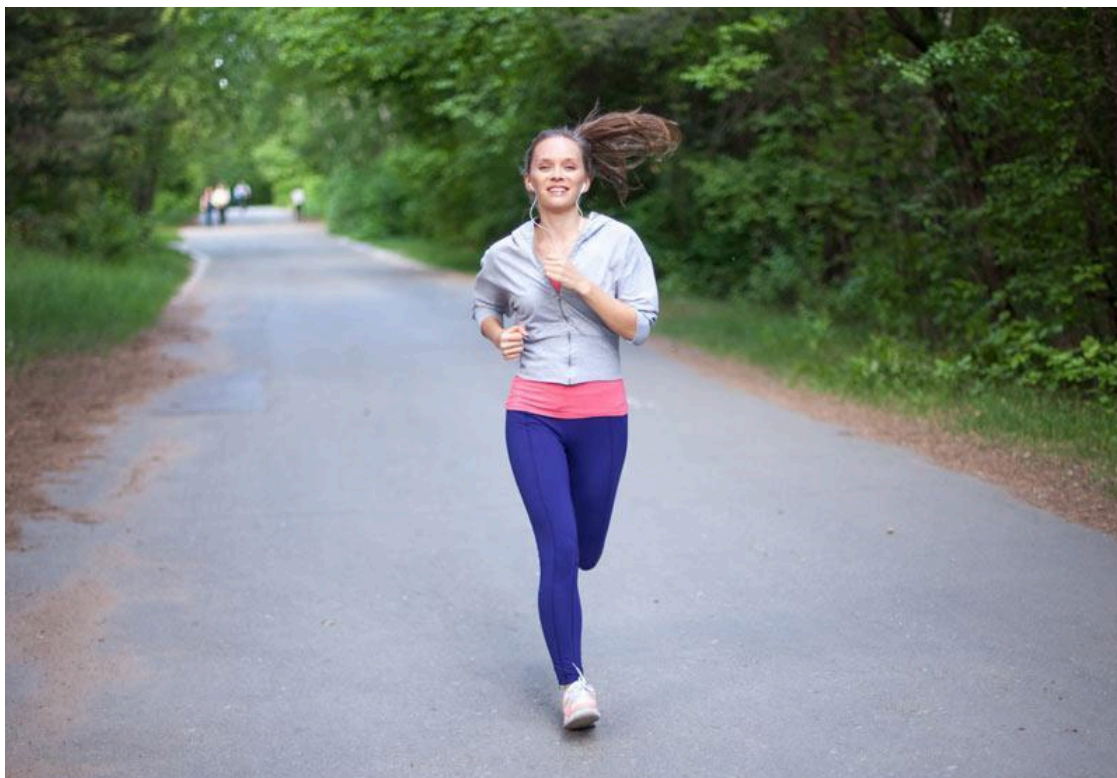
Повторный бег

Это упрощенная форма интервалов, но лишь по части меньших изменений составляющих, а не приложения усилий. Естественно, как и в любой работе на отрезках, вам необходимо заблаговременно составить план тренировки. Основное отличие повторного бега от интервального состоит в том, что здесь перед началом каждого отрезка необходимо отдыхать продолжительное время, но и отработать после такого отдыха следует пропорционально потраченному времени на восстановление.

При работе на отрезках следует выполнить следующие подготовительные действия:

- выбрать оптимальное место для тренировки, идеальный вариант – стадион;
- хорошо отдохнуть и настроиться;
- провести качественную разминку.

Тренировку на отрезках я бы рекомендовал выполнять бегунам, уже имеющим какой-то опыт. Ведь она требует от вас выдержки, умения терпеть, чувство темпа, да и секундомер не помешает. Как двигаться начинающим бегунам мы рассмотрим на примере следующего варианта тренировки.



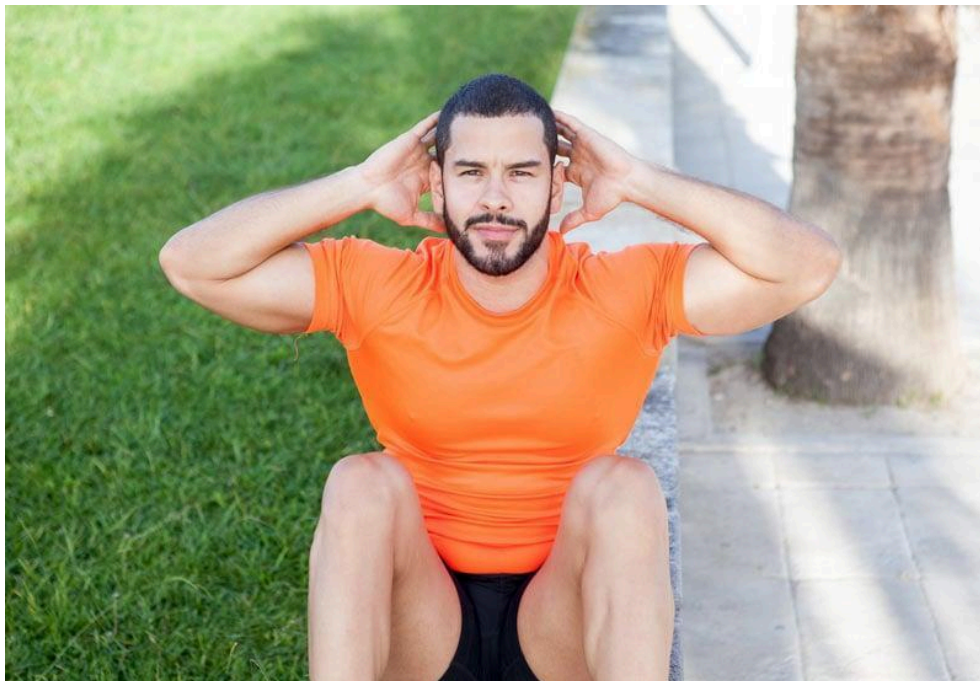
4. Фартлек

По сути, это упрощённая форма отрезков. Изначально это шведский термин, переводится он как «игра скоростей». Я озвучиваю это как «переменка». Здесь нет строгого регламента по длине отрезков, количеству повторов, да и к условиям проведения данный формат совсем не привередлив. От вас требуется лишь желание слегка поработать с жесткой интенсивностью.

Смысл такого упражнения прост. Вы самостоятельно, полагаясь лишь на свои ощущения, выполняете произвольное количество ускорений, с любой скоростью, и точно так же решаете, сколько и как вам отдыхать после выполненного рабочего отрезка. Плюсов в такой тренировке несколько:

- неформальный подход;
- адекватность нагрузки;
- вариативность места проведения.

Дополнительной особенностью фартлека является не такой малый объем тренировки. Вряд ли пару ускорений по 30 секунд с непродолжительным отдыхом можно назвать фартлеком. Естественно, у каждого бегуна свои задачи и возможности, но обычно общий километраж на такой тренировке составляет хотя бы несколько километров.



5. ОФП (общая физическая подготовка)

Юные бегуны с первых спортивных шагов тесно совмещают беговую нагрузку с широким комплексом общеукрепляющих упражнений. Лишь сильные мышцы, эластичные связки, крепкие суставы, гибкость, ловкость позволяют полноценно развиваться и успешно переносить физическую нагрузку. Впоследствии это поможет без негативных последствий переносить все трудности и обходить стороной спортивные травмы.

Конечно, [ОФП для бегунов](#) имеет свой уклон. Основные упражнения – это развитие мышечного корсета, [укрепление стопы](#), мышц голени и бедра. Особого внимания заслуживает комплекс круговой непрерывной тренировки. Сейчас это стало модно называть кроссфитом. Популярными и эффективными упражнениями являются разнообразные прыжки, выпрыгивания, выпады, броски утяжелителей, работа на барьерах. Отличительной чертой в ОФП бегунов является то, что большинство упражнений выполняются динамично, с относительной легкостью и резкостью движений. Легкость, грациозность, скорость и сила – вот залог успешного бегуна.

6. Спринт

Это серия коротких ускорений с максимальной скоростью. Неправильно думать, что [спринт](#) – это удел лишь спринтеров. Ускорения необходимы всем, они позволяют отшлифовать вашу технику бега, детально проработать мышцы и получить отличный сигнал для повышения скоростно-силовых показателей. Проводить такую тренировку можно, выделив в отдельный сегмент, или оформить ускорения после аэробной пробежки.

Не забывайте про технику безопасности! Чем быстрее бег, тем дольше разминка. Не пренебрегайте растяжкой, уделите этому достаточно времени перед тем, как взвинтить обороты до максимума.

Подводя итоги, можно еще раз подчеркнуть, что бег в умеренном режиме является ключевым звеном совершенствования бегуна на длинные дистанции. Однако если вы хотите развиваться активнее, необходимо обязательно углубиться в изучение и остальных методов тренировки, без которых невозможно полноценное развитие и рост результатов.

Конечно, чтобы упорядочить и расписать все составляющие тренировочного процесса, без большого опыта не обойтись. Выбрать оптимальные дни работы и отдыха, определить степень нагрузки и вовремя её закончить – это талант, оттачиваемый годами. Главное, найти баланс между интенсивностью, объемом и форматом тренировок. Здесь не может быть четких рекомендаций, у всех разный потенциал и возможности. Единственная рекомендация, которой стоит придерживаться на любом этапе, – это выполнение тренировок при полном восстановлении всех систем организма. Золотое правило, которое мне привил мой детский тренер, отпечаталось в моей голове навсегда: «Лучше не доделать, чем переделать».